

# **Здоровьесбережение в школе**

Составила Костенкова  
Ольга Васильевна,  
учитель истории МБОУ  
«СОШ № 63» г. Ижевска

---

# Понятие здоровья – единство

соматического

психологического

социального

интеллектуального

духовного

творческого

аспектов здоровья.

# Понятие технологии здоровьесбережения

(греч. *téchnē* — искусство, *logos* —учение)

Здоровьесберегающая технология - построение последовательности факторов, предупреждающих разрушение здоровья при одновременном создании системы благоприятных для здоровья условий.

Здоровьесберегающие технологии позволяют:

- сформировать социальную зрелость выпускника,
- обеспечить возможность учащимся реализовать свой потенциал,
- сохранить и поддержать физиологическое здоровье учащихся.

# Виды здоровьесберегающих технологий

## **Защитно – профилактические:**

направлены на защиту детей от неблагоприятных для здоровья воздействий (санитарно – гигиенические требования, чистота, прививки, др.)

## **Компенсаторно – нейтрализующие:**

используются для нейтрализации какого-либо негативного воздействия. (физкультминутки, витаминизация пищевого рациона и др.)

**Стимулирующие технологии:** позволяют активизировать собственные ресурсы детского организма. (закаливание, физические нагрузки).

## **Информационно – обучающие:**

призваны обеспечить уровень грамотности в вопросах здоровья.

## Здоровьесберегающая технология обучения основана на:

- возрастных особенностях детей,
- вариативности форм и методов обучения,
- оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок,
  - обучении в малых группах,
- создании эмоционально благоприятной атмосферы,
- формировании положительной мотивации к учебе,
- культивировании знаний у учащихся по вопросам здоровья.



# Педагогические технологии здоровьесбережения

- **Организационно – педагогические:** определяют структуру учебного процесса, способствующую предотвращению переутомления, гиподинамии и других дезадаптивных состояний.

- **Психолого – педагогические технологии:** связаны с работой учителя на уроке и воздействием на детей в течение классно – урочного времени.

- **Учебно – воспитательные:** включают программы, направленные на обучение грамотной заботе учащихся о своем здоровье, мотивацию их к здоровому образу жизни, на предупреждение вредных привычек, просвещение родителей и др.

# Подходы ОУ к здоровьесбережению.

## **-Дидактический**

на первый план выступают учебные программы и уроки здоровья.

## **- Событийный**

основное внимание уделяется конкурсам на тему здоровья и агитации

## **-Проблемный**

все усилия на решение какой-то конкретной задачи: питания, двигательной активности, профилактики переутомления и т.д.

## **-Индивидуальный подход**

концентрация усилий на учете особенностей каждого учащегося.

## **-Физкультурный**

забота о здоровье школьников = забота об их физическом развитии.

# Наиболее доступные технологии

## **Компенсаторные:**

- Физкультминутки,
- Организация переменок,
- Пальчиковая гимнастика,
- Ранцы,
- Корректирующая физическая культура

## **Стимулирующие:**

- Секции.
- Прогулки,
- Питание

## **Образовательные:**

- Проектная деятельность по тематике здоровья,
- Обучающий курс по основам здоровьесбережения,
  - Фестивали, конкурсы здоровья,
- Построение уроков с позиции здоровьесбережения: интерактивность, презентации,
  - Внедрение тематики здоровья в предметы
  - Обучение родителей



# Какие проблемы решат технологии здоровьесбережения в школе?

**На уровне учащихся**

## *Проблема:*

**Нехватка у школьников знаний в области здоровьесбережения,  
полученных из авторитетных источников**

## *Задача:*

Предоставление знаний и формирование навыков  
в области здоровьесбережения

## *Решение:*

- организация комплексного обучающего курса по основам здоровьесбережения
- организация тематических тренингов по составляющим здоровья

---

## ***Проблема:***

**Не всегда благоразумное досуговое времяпрепровождение**

### ***Задача:***

Организация досуга школьников

### ***Решение:***

**Проведение мероприятий в рамках концепции здоровьесбережения:**

- образовательных: кружков, тренингов, фестивалей.
- творческих: мастер-классов, театральных постановок,
- спортивных: интеллектуально-спортивных игр,
- развлекательных: тематических встреч и вечеринок здоровья,
- культурных: тематических экскурсий, выставок, поездок,
- нравственных: поездки в детские дома

---

***Проблема:***

**Сформированная «престижность» вредного образа жизни**

***Задача:***

**Формирование моды на здоровый образ жизни**

***Решение:***

- пропаганда ЗОЖ посредством организации встреч с успешными людьми, практикующий здоровый образ жизни,
- разработка программы пропаганды ЗОЖ при непосредственном участии самих школьников.



---

Научим беречь здоровье с детства!

